HRT タッチ式心拍時計

HRT step 歩数計付きタッチ式心拍時計

日本語

はじめに

HRT(タッチ式心拍時計)およびHRTSTEP(歩数計付きタッチ式心拍時計)について

この時計は、今日の市場において高い品質を誇るタッチ式心拍時計／歩数計付きタッチ式心拍時計です。高品質の電子部品を使用し、最新技術を駆使して作られたこれらの時計は、市場で最も高い精度と信頼性を提供しています。これらの時計は、性能面において妥協することなく、使いやすさを重視して設計されています。これらの時計はアクティブなライフスタイルに合わせて設計されていますが、あくまでも高度の技術が使用されている精密機器であり、適切なケアおよびメンテナンスが必要であることに注意してご使用ください。本取扱説明書の全項目をよくお読みになり、ご購入いただいた時計に関する理解を深めてください。

HRT(タッチ式心拍時計)およびHRTSTEP(歩数計付きタッチ式心拍時計)のしくみ

これらの製品には、心臓の鼓動によって体の中を流れる電子信号を測定する技術が使用されています。この測定は、時計の裏側の金属プレートと2つのタッチセンサーによって行われます。時計の裏側の金属プレートは、実際に主要センサーとしてお客様の腕から電子信号を測定します。

反対側に取り付けられた時計の2つのセンサーボタンに指を置くと、心電図測定が行われます。これらのセンサーが作動すると、お客様の体にループが形成され、時計によってお客様の心拍数が測定されます。

デジタル歩数計は、動作を検知する加速度計によって駆動し、歩数を記録する最も正確かつ信頼性の高い方法として認識されています。

時計の始動

時計をご使用になられる前に、時計の表面に張られている液晶ディスプレイのシールを取り外してください。電力を保存するため、時計はパワーオフモードに設定されています。

（ライトボタンを除く）いずれかのボタンを押すだけで、時計が始動します。

警告および注意

警告：この製品は、高度なトレーニングおよびフィットネス用ツールです。運動を開始する前に、総合的な健康診断を行い、運動プランについて医師に相談することを強くお勧めいたします。

注意：この時計は5気圧防水です。シャワーを浴びたり、軽い雨の日などは身に付けたままでも問題ありません。しかし、水泳、潜水は出来ませんのでご注意ください。

ペースメーカーをご使用の方への注意：この時計は受動的なシステムであり、ペースメーカーに直接影響を与えることはありませんが、ペースメーカー等の装置を装着している場合は、本製品を使用する前、または運動を開始する前に、お客様の担当医または心臓専門医へ相談することを強くお勧めします。

免責事項

これらの装置は医療器具ではなく、医療用途または患者のモニタリングの用途に使用するためのものではありません。また、これらの製品は商業的用途に使用するためのものでもありません。いかなる運動を開始する前にも、必ず医師にご相談ください。

ご購入いただきました時計の機能／外観が、取扱説明書の記述とわずかに異なる場合がございます。取扱説明書の情報は、情報提供のみを目的としており、予告なしに変更させていただく場合がございます。

目次

製品仕様とその機能範囲 4
ボタンの名称と位置 5
表示マークとその意味 6
心拍数の測定方法 7
心拍数の測定に関するアドバイス 8
HRT: 操作モード 9
HRT: 時間およびアラーム機能 10
HRT STEP:操作モード 11
HRT STEP: 日時およびアラーム機能 12
HRT STEP: 個人情報の設定 13

目標心拍数ゾーン 14
対最大心拍パーセンテージ 14
安静時心拍数の測定 15
HRT STEP: 目標心拍数ゾーン機能のオン／オフ 15
HRT STEP: 歩数計のリセット 16
HRT STEP: 歩数計の感度レベルの設定 16
HRT STEP: カウントダウンタイマー機能 17

ストップウォッチ機能 17

HRT STEP: デュアルタイムの設定方法 18

パワーオフモード 18
お手入れとメンテナンス 19
電池交換 19
故障かなと思ったら 20

製品仕様とその機能範囲

歩数計（HRT STEPのみ）
表示可能な歩数範囲：0-999999歩

運動時間：99時間、59分、59秒

最大距離：0〜400キロ/0〜248.55マイル

最大速度：時速36キロ／22マイル

カロリー範囲：0〜99999

歩数計の感度：2段階

心拍数
心拍数幅：1分あたり43〜200回 (BPM)

心拍数ゾーン／アラートの上限および下限

最大心拍数の%

時間
AM、PM、時、分、秒

12/24時表示

毎時チャイム

デュアルタイム（HRT stepのみ）

日付（HRT STEPのみ）
月、日付、日の表示（うるう年調整機能付き）

アラーム
1アラーム時間

アラーム持続時間：30秒

ストップウォッチ
計測精度：1/100秒

測定範囲：99時間、59分、59秒

カウントダウンタイマー（ HRT STEPのみ）
計測精度：1秒

測定範囲：99時間、59分、59秒

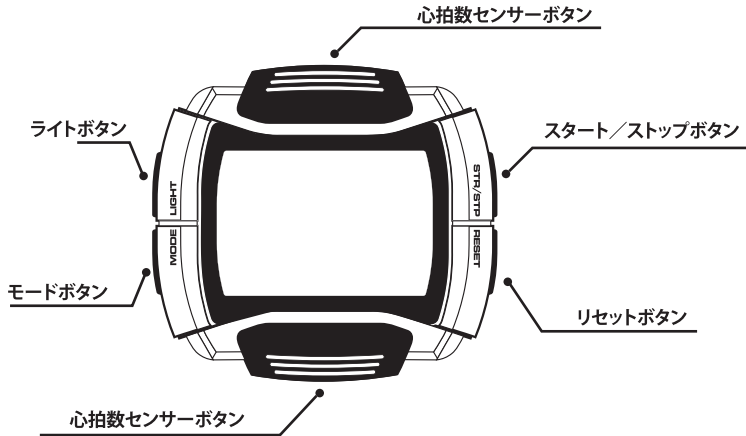
その他
EL バックライト

50m防水

キービープ機能のオン／オフ

時計のボタンおよび心拍数機能は、水中で使用するためのものではありません。

ボタンの名称と位置

この時計には6つのボタンがあります。各ボタンには複数の機能があります。図には、これらのボタンの位置と取扱説明書で使用されているボタンの名称が記されています。

表示マークとその意味

表示マーク

マーク	意味	解説
♥	**心拍数**	時計が心拍数を受信している間、このマークが点滅します心拍数が測定されると、このマークが継続的に点灯します
•)))	**HRT 毎時チャイム**	このマークが表示されている場合、1時間毎にアラームが鳴ります
	HRT STEP 毎時チャイム	このマークが表示されている場合、1時間毎にアラームが鳴ります
	HRT アラーム	このマークがHRTに表示されている場合、アラーム機能がオンになっています
(((•)))	**HRT STEP アラーム**	このマークがHRT stepに表示されている場合、アラーム機能がオンになっています
%	**パーセント**	対最大心拍数パーセンテージが%で表示されます
STEP	**歩数カウンター**	時計が歩数をカウントしている間、このマークが点灯します
	ペドメーター(歩数計)	歩数計がオンになっていることを示します
CHR	**ストップウォッチモード**	ストップウォッチモードを示します
TMR	**タイマーモード**	タイマーモードを示します
CAL	**カロリー計算**	カロリー計算を示します

心拍数の測定方法

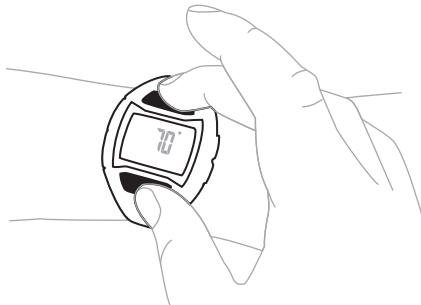
心拍数を測定する場合は、以下の3つの簡単な手順に従ってください：

• 時計を手首にきちんとストラップで固定してください。

- 下記の図に示されるように指を2つのセンサーの上に置き、軽く3〜8秒間**押してください**。
- 心拍数が検出されるとビープ音が鳴り、1分間あたりの心拍数(bpm)が表示されます。

とても操作が簡単です！

この装置は心電図信号を測定する感度の高いモニタリング装置で、測定時間は変わることがあります。3〜8秒経っても測定値が得られない場合は、数分おいてから再度測定を試みてください。

心拍数が測定されると測定値が表示されます。測定値は、**心拍数センサー**ボタンを放した後、6秒間表示されたままになります。心拍数の測定値を表示し続ける場合は、**心拍数センサー**ボタンを**押し続けてください**。

心拍数の測定に関するアドバイス

心拍数の測定がうまくいかない場合は、次の手順の実施をお勧めします。心拍数が測定できるまで、これらの手順を1つずつ順番に実施してください。

1. 時計が手首にきちんとストラップで固定されていることを確認してください。緩んでいると、適切な心拍数の測定が困難になります。測定できた場合は、ここで終了してください。そうでない場合は↓
2. 2つのセンサーを押す際、指先ではなく、指の平らで柔らかい部分を使ってください。測定できた場合は、ここで終了してください。そうでない場合は↓
3. 心拍数測定モードを作動させるのに必要な力で、軽く押してください。強く押しすぎると、筋肉の「雑音」によって心拍数の測定が困難になります。測定できた場合は、ここで終了してください。そうでない場合は↓
4. 時計の裏の金属部が肌の上に平らに置かれていることを確認してください。測定できた場合は、ここで終了してください。そうでない場合は↓
5. 手首や指が清潔で、汚れやオイル、ローションなどが付着していないことを確認してください。測定できた場合は、ここで終了してください。そうでない場合は↓
6. 心拍数を測定している間、体を動かさず、安定した場所の表面に両腕を乗せて、リラックスしてください。測定できた場合は、ここで終了してください。そうでない場合は↓
7. 刺激の少ない石鹸水または同様の洗浄液を使用して、前面のセンサーおよび裏の金属プレートの汚れを落としてください。測定できた場合は、ここで終了してください。そうでない場合は↓
8. 時計の前面にあるセンサーに接触するためにセンサーを指で押す前に、指の平を湿らせてください。測定できた場合は、ここで終了してください。そうでない場合は↓
9. 時計の裏の金属プレートと手首の肌の表面を水で湿らせてください。

メインディスプレイモード

モードボタンを押して、モードを選び機能を選択してください。

心拍数モード

心拍数センサーをタッチすることにより、いつでも心拍数モードにすることができます。

心拍数の測定値を受信すると測定値が5秒間表示され、その後、センサーを作動させる前のモードに戻ります。

日時の設定

タイムモードで、表示が点滅するまで**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

モードボタンを**押すと**、設定項目を変えることができます：

- 秒、分、時
- 12/24時フォーマット
- ボタン操作音

これらの設定を変更する場合は、**スタート／ストップ**ボタンまたは**リセット**ボタンを使用してください。

新しい設定を保存する場合は、**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

アラームおよび毎時チャイムアラートの設定

アラームモードで、表示が点滅するまで**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

モードボタンを押すと、設定項目を変えることができます。

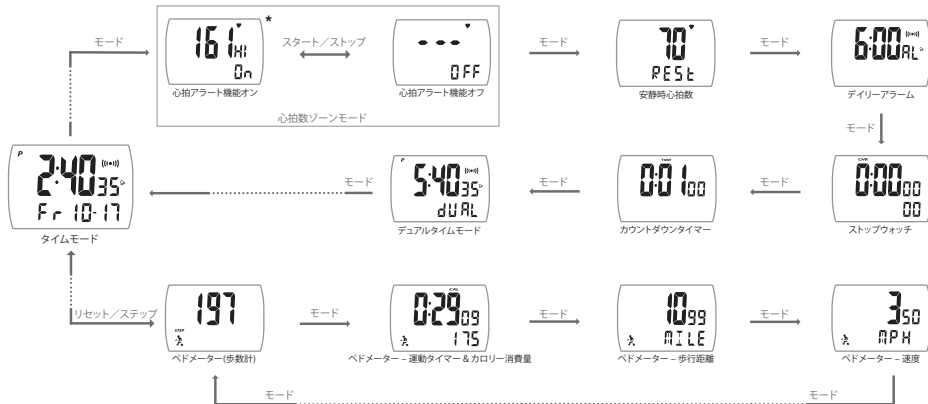
これらの設定を変更する場合は、**スタート／ストップ**ボタンまたは**リセット**ボタンを使用してください。

新しい設定を保存する場合は、**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

アラームモードで、**スタート／ストップ**ボタンを押すと、**アラームアラート**機能の**オン／オフ**が切り替わります。

リセットボタンを押すと、毎時チャイムアラート機能の**オン／オフ**が切り替わります。

メインディスプレイモード

下記に記載されているボタンを使用して、モードの間を移動してください。

*初期設定では、**心拍数ゾーンモード**の表示はオフになっており、オンにされるまで表示されません。

日時の設定

タイムモードで、表示が点滅するまで**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**

モードボタンを**押すと**、設定項目を変えることができます：

- 秒、分、時
- 年、月、日
- 月／日フォーマット
- 12/24時フォーマット
- キービープ(ボタン操作音)

これらの設定を変更する場合は、**スタート／ストップ**ボタンまたはリセットボタンを使用してください。新しい設定を保存する場合は、**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

アラームおよび毎時チャイムアラートの設定

アラームモードで、表示が点滅するまで**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

モードボタンを**押すと**、設定項目を変えることができます。これらの設定を変更する場合は、**スタート／ストップ**ボタンまたは**リセット**ボタンを使用してください。

新しい設定を保存する場合は、**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

アラームモードで、**スタート／ストップ**ボタンを押すと、アラームアラート機能の**オン／オフ**が切り替わります。((•))

リセットボタンを押すと、毎時チャイムアラート機能の**オン／オフ**が切り替わります。

平均歩幅の決定

時計が歩行距離および歩行速度を正確に判断できるよう、歩く際の歩幅を計算してください。歩幅を計算するため、10歩歩いてください。そして、歩いた距離(インチまたはセンチ)を測定し、10で割ってください。これにより、平均歩幅が算出されます。

目標心拍数ゾーンの設定

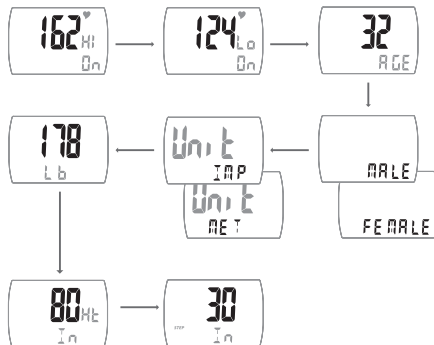
1. 心拍数ゾーンモードで、表示が点滅するまでモードボタンを3秒間押し続けてください。

2. モードボタンを押すと、設定項目を変えることができます:

- 目標ゾーンの上限(高)、目標ゾーンの下限(低)
- 年齢、性別(男性／女性)
- 単位フォーマット(インペリアル法／メートル法)
- 体重 (ポンド／キロ)、身長(インチ／センチ)
- 平均歩幅(インチ／センチ)

3. **スタート**／**ストップ**ボタンまたは**リセット**ボタンを使用して、これらの設定を変更してください。

4. 新しい設定を保存する場合は、**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

日本語

目標心拍数ゾーン

目標心拍数ゾーン機能により、実際の心拍数を目標の心拍数ゾーンと比較することができます。

心拍数が目標ゾーン内にある場合、ウォッチはビープ音を1回鳴らし、心拍数を表示します。

心拍数が目標ゾーンの下限値を下回る場合、ウォッチはビープ音を2回鳴らし、「L」(L＝低)の文字と共に心拍数を表示します。

心拍数が目標ゾーンの上限値を超える場合、ウォッチはビープ音を2回鳴らし、「H」(H＝高)の文字と共に心拍数を表示します。

例)目標心拍数ゾーン:

- デビーの目標ゾーンは80 bpm～120 bpmです。5分間歩行した後、デビーは自分の心拍数を測定します。
- 心拍数が「L 72」と表示された場合、次の測定で心拍数が目標ゾーン内になるように、デビーは歩調を速めることができます。

対最大心拍パーセンテージ

対最大心拍パーセンテージは、現在の心拍数を最大心拍数で割ったもので、運動中に、運動の激しさのレベルを管理する上で有効な指標となります。

最大心拍数の計算方法は次の通りです:220から年齢を引いたもの(220 – 年齢)

対最大心拍パーセンテージは%で表示されます。

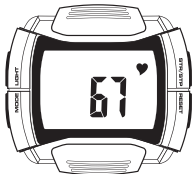
例)対最大心拍パーセンテージ:

- トムは30歳です。
- 最大心拍数:220 – 30歳 = 190 bpm
- 彼の現在の心拍数測定値:133 bpm
- 133/190 = 70%がトムの**対最大心拍パーセンテージ**になります。

安静時心拍数の測定

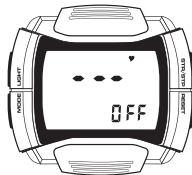
安静時心拍数機能は、お客様の進歩を把握するための指標として利用することができます。安静時心拍数が低ければ低いほど、お客様がより健康な状態にあることを意味します。

安静時心拍数モードで、2つの**心拍数センサー**ボタンを3～8秒間**押し続けてください**。ビープ音が鳴り、安静時心拍数が表示され、記録されます。詳細については、「心拍数の測定方法」(7頁)を参照してください。

注記：目を覚ましてすぐに安静時心拍数を測定することをお勧めします。これにより、安静時心拍数を最も正確に測定することができます。

HRT STEP: 目標ゾーン機能のオン／オフ

目標心拍数ゾーン機能のオン／オフ

目標心拍数ゾーンモードで、**スタート／ストップ**ボタンを押すと、目標心拍数ゾーン機能を**オン**または**オフ**に切り替えることができます。

- **オフ**の場合、上限値および下限値が「隠され」、目標心拍数ゾーン機能が無効になります。
- **オン**の場合、上限値および下限値がディスプレイに表示され、目標心拍数ゾーン機能が有効になります。

HRT STEP: 歩数計のリセット

歩数計のカウントおよびデータをリセットする場合は、**歩数計モード**を選択してください。**リセット**ボタンを3秒間**押し続けてください**（歩数カウンターは停止していなければなりません）。「リセット」を希望するかどうか装置が尋ねます。

スタート／ストップボタンまたは**リセット**ボタンを押して、「**YES**（**はい**）」または「**NO**（**いいえ**）」を選択してください。「**NO**（**いいえ**）」を選択すると、それまでのあらゆるデータと共に歩数モードが再び作動します。**YES**（**はい**）」を選択すると、歩数のカウントがゼロになり、すべてのデータが消去されます。

「**YES**（**はい**）」または「**NO**（**いいえ**）」を選択した後、**モード**ボタンを押すと、**歩数計モード**に戻り、続行されます。

歩数計モードを終了する場合は、**リセット**ボタンを**押すと**、**タイムモード**に切り替わります。

HRT STEP: 歩数計の感度レベルの設定

歩数計の感度レベル（「**Hi**（**高**）」または「**Lo**（**低**）」）を設定する場合は、歩数計を停止しなければなりません。

歩数計モードで、表示が点滅するまで**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

スタート／ストップボタンまたは**リセット**ボタンを使用して「**Hi**（**高**）」または「**Lo**（**低**）」を選択してください。

新しい設定を保存する場合は、**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

HRT STEP: カウントダウンタイマー機能

カウントダウンタイマーモードで、表示が点滅するまで**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

モードボタンを**押すと**、設定項目を変えることができます：

- 秒、分、時

これらの設定を変更する場合は、**スタート／ストップ**ボタンまたは**リセット**ボタンを使用してください。

新しい設定を保存する場合は、**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

カウントダウンタイマーの使用法

カウントダウンタイマーモードで、**スタート／ストップ**ボタンを押すと、タイマーが開始します。

スタート／ストップボタンを再度**押すと**、タイマーが停止します。

カウントダウンタイマーを**リセット**する場合は、リセットボタンを**押してください**（タイマーは停止していなければなりません）。

ストップウォッチ機能

ストップウォッチモードで、**スタート／ストップ**ボタンを押すと、時間の計測を開始します。

スタート／ストップボタンを再度**押すと**、時間の計測が停止します。

ストップウォッチをリセットする場合は、**リセット**ボタンを**押してください**（ストップウォッチは停止していなければなりません）。

日本語

HRT STEP: デュアルタイムの設定方法

デュアルタイムモードは、時計の第二の時間形式です。

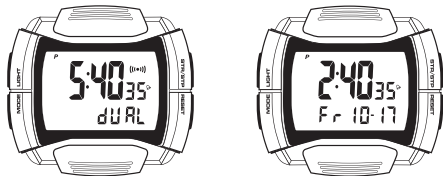
デュアルタイムモードで、表示が点滅するまで**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

モードボタンを**押すと**、設定項目を変えることができます：

- 時
- 分

これらの設定を変更する場合は、**スタート／ストップ**ボタンまたは**リセット**ボタンを使用してください。

新しい設定を保存する場合は、**モード**ボタンを3秒間**押し続けてください**。

注記：デュアルタイムモードでは、日付は表示されません。

パワーオフモード

長時間に渡って時計を使用しない場合、以下によって電池の寿命が長持ちします：

- **モード**ボタン、**スタート／ストップ**ボタン、および**リセット**ボタンを3秒間押し続けてください。
- 時計の電源が切れ、**パワーオフモード**に入ります。
- 時計を再度作動させる場合は、下の心拍数センサーを押してください。

警告：パワーオフモードに入ると、時計およびあらゆるデータがリセットされます。

注記：HRTにはパワーオフモードがありませんが、上記の3つのボタンを押し続けることによって、時計をリセットすることができます。

お手入れとメンテナンス

時計が適切に機能するようにするため、次の点に注意してください：

- 乱暴な使用や、時計への強い衝撃を避けてください。
- 前面のセンサーや裏の金属プレートに汚れやオイル、その他の汚染物質が無いようにしてください。
- 柔らかい布、刺激の少ない石鹸水、または同様の洗浄液を使用して定期的に時計の汚れを落としてください。
- 時計を過度の熱または低温から遠ざけてください。
- 時計を強い直射日光に長時間さらさないでください。
- 時計をガソリンや、アルコール、溶剤等の化学薬品にさらさないでください。

電池交換

時計は電池を交換する必要があります。次の場合に交換を行ってください：

- 表示が部分的または完全に消えている
- 心拍数機能が作動しない

電池の耐用期間は、ライト、心拍数機能、および（高い電力消費を必要とする）歩数計機能の使用に影響されます。

時計の電池を交換する場合は、時計修理サービスセンターに依頼することをお勧めします。これにより、電池が交換された後も防水機能を確実に維持することができます。

この時計には、標準のリチウム電池が1つ使用されています：

CR2032

故障かなと思ったら

時計は非常に繊細で高性能な機器です。適切なお手入れにより、長年にわたってフィットネスの優れたサポーターとして正確に機能し続けます。

弊社のこれまでの経験によりますと、心拍数モニターをご利用の皆様が経験なされる技術的な問題の大半が、切れた電池または切れかかっている電池に関連しています。

この時計に新品の電池を使用した場合、電池の推定寿命は約1年ですが、時計のバックライト機能が頻繁に使用されますと、電池の寿命が著しく短縮することがございます。時計の機能に問題が生じた場合、特に電池を前回交換してから半年以上経過している場合、まず最初の対応措置として、新品の電池に交換することをお勧めします。

注意：ご使用の時計の電源に使用されているこのタイプのリチウム電池は、不適切な保管状態により大きな影響を受けます。不適切な保管、過度の熱または低温、保管期間により、購入時に電池がすでに弱っているまたは切れている場合がございます。

これを避けるため、信頼できるお店にて電池を購入されることをお勧めします。新品の電池を使用しても問題が解決しない場合は、電池が原因でないことを確証するため、別のお店から新たに電池を購入し、再度お試しください。

時計に使用されている電池に問題がある場合、いくつかの兆候が現れます。弱っている電池の兆候は次の通りです：

- 表示が消えかかっているまたは表示がでない。また、バックライトが作動している間表示が消え、バックライトシステムをオフにすると表示が現れる。
- 不正確な心拍数システムの測定値
- 心拍数システムの受信距離の短縮

NEW BALANCE SPORTS MONITORS®, A DIVISION OF HIGHGEAR USA, INC.

145 Cane Creek Industrial Park Road, Suite 200 Fletcher, NC 28732